

controlo da diabetes

Monitorização diária da glicemia (“açúcar no sangue”)

Manter um controlo rigoroso do seu nível de glicose no sangue, significa poder ajustar a sua dose de insulina de forma a que os níveis de glicemia fiquem tão perto quanto possível do normal.

Esta é a chave para se sentir bem a longo prazo.

A glicose no sangue é testada através da utilização de um simples aparelho. Deste modo, irá obter um resultado muito preciso, que lhe dirá se tudo está bem ou se precisa tomar algumas medidas de precaução.

Os diferentes aparelhos e os seus métodos de uso

Após a obtenção de uma gota de sangue, esta é colocada numa tira teste. Esta tira foi impregnada com substâncias químicas especiais que reagirão com a glicose do seu sangue. Poderá, depois, inseri-la num medidor de glicemia, para obter o valor da sua glicemia.

Existem vários tipos de aparelhos disponíveis no mercado. É importante seguir cuidadosamente as instruções do fornecedor, já que os diversos aparelhos têm características diferentes.



controlo da diabetes

Teste de HbA_{1c} (Hemoglobina glicosilada)

Além da monitorização diária do nível de glicose no sangue, com a qual as pessoas com diabetes estão familiarizadas, os médicos usam outra avaliação dos níveis de glicemia, chamada HbA_{1c}.

A medição da sua HbA_{1c} dá um valor médio do seu nível total de glicose no sangue durante os últimos 2-3 meses. Esta informação constitui um excelente indicador do controlo da diabetes e do risco que corre de vir a sofrer as complicações tardias da diabetes.

HbA_{1c} – Hemoglobina glicosilada

Os glóbulos vermelhos do sangue, que são responsáveis por levar o oxigénio ao resto do corpo, estão especialmente equipados para tal, com uma molécula chamada hemoglobina. Esta só se encontra nos glóbulos vermelhos do sangue, sendo a razão pela qual o sangue é vermelho.

Quando a glicemia entra em contacto com a hemoglobina, ocorre uma reacção química em que as moléculas de glicose se ligam à hemoglobina, resultando num complexo estável designado por hemoglobina A_{1c} (também conhecida como hemoglobina glicosilada ou glicosada).

A análise da hemoglobina A_{1c} é fundamental para o controlo da sua diabetes, mas não substitui as pesquisas diárias de glicemia.

Usar a HbA_{1c} para avaliar o controlo do açúcar no sangue

Utilizando o conhecimento sobre o tempo de vida dos glóbulos vermelhos do sangue e da HbA_{1c}, o seu médico pode determinar o controlo do nível médio das glicemias conseguido durante os últimos 3 meses.

Um valor elevado de HbA_{1c} indica um controlo pobre da sua diabetes, enquanto que um valor perto do normal indica um bom controlo. O valor de HbA_{1c} é normalmente determinado em percentagem (%).

A HbA_{1c} é um bom indicador do controlo do nível da glicemia. Este valor indica o resultado médio dos últimos 2-3 meses. Como qualquer valor médio, esteve sujeito a pequenas ou grandes variações, pelo que é indispensável que faça a monitorização diária da sua glicemia para poder ajustar as suas doses de insulina.